第一图书网, tushu007.com

<<孕期饮食指导专家方案>>

图书基本信息

书名：<<孕期饮食指导专家方案>>

13位ISBN编号：9787537552004

10位ISBN编号：7537552002

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：303

字数：240000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

孕期饮食是准妈妈极为关心的问题。
《孕期饮食指导专家方案》大到原则、小到细节，详细地介绍了孕前准备、孕期40周以及产后月子期各阶段的饮食方案，还讲解了孕期关键营养素、宜食食材等知识。
另外，精选了大量的食谱，供准妈妈在孕期各阶段选用。

作者简介

陈宝英
?北京女医师协会会长
?北京妇产医院原院长
?北京市政府专家顾问团顾问
?国务院政府特殊津贴享受者
?世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

第一图书网, tushu007.com

<<孕期饮食指导专家方案>>

书籍目录

第1章 孕前营养科学安排
孕前营养知识全积累，酝酿最佳，“孕”力
为什么从孕前就应加强营养
孕前饮食营养原则
孕前补充营养的注意事项
为什么孕前需补充叶酸
准爸爸一起来备孕
优生知识面面观，培育最佳“种子”
约会优生咨询
抓住最佳受孕年龄
选择最佳受孕季节
怎样培育最强壮的精子
完美备孕从孕前检查开始
备孕食谱，助你好“孕”
素炒三鲜·炒猪肝·牡蛎粥
奶汤鲫鱼·葱爆羊肉丁-烧腐竹
干贝海带冬瓜汤·肝黄粥·红枣木耳汤
西红柿炒鸡蛋·鱼羊合炒·香橙煨鸡胸
第2章 孕早期营养科学安排
孕1月（1-4周）
第1周
饮食营养指导
孕前饮食调节倒计时
继续补充叶酸
孕产专家咨询热线
第2周
饮食营养指导
宜多摄入助孕食物
滥补维生素危害多
孕产专家咨询热线
第3周
饮食营养指导
准妈妈不宜吃的蔬菜
准妈妈要适量进食豆类食品
孕产专家咨询热线
第4周
饮食营养指导
偏食不利于胎儿营养
优质蛋白质不可缺
孕产专家咨询热线
本月推荐食谱
盐水猪肚·鸡汤豆腐小白菜
豌豆炒虾仁-糯米莲藕
香椿拌豆腐·香菇鱼片
酱肉四季豆·海米白菜

第一图书网, tushu007.com

菱白炒鸡蛋·虾仁炒菜花
蘑菇炖豆腐·翡翠丸子
凉拌鸡丝莴笋·红烧平鱼
第3章 孕中期营养科学安排
第4章 孕晚期营养科学安排
第5章 孕期营养素补充方案
第6章 孕期明星食材
第7章 月子期营养科学安排

章节摘录

版权页： 插图： 孕期常见问题——疲倦烦躁 这个时期准妈妈特别容易感到疲倦，有时会感到昏昏欲睡，再加上不适的早孕反应，烦躁情绪也随之到来。
有些准妈妈总是担心胎宝宝会有异常，或对分娩有恐惧感，情绪也变得特别敏感。
比如为一点小事烦躁不安，爱挑剔别人的话和态度，动不动就发火。
这在一定程度上是此时期准妈妈的心理特点，只能自己努力克制，让自己尽量保持宽容和愉快的心态。
精神压力过大或长期心情抑郁、烦躁，可能会带来以下危害：情绪变化过大时，容易导致流产；胎儿发育障碍及先天缺陷；胎儿出生后易患心脏病和糖尿病；易导致准妈妈胃肠功能紊乱。
因此，准妈妈要学会放松自己，尽量保持愉快的心境，这对自己和胎宝宝都大有好处。
如果疲倦感很重，可以吃一些豆制品、鱼、莴笋、柑橘、奶制品和鸡蛋等食物，都可以为身体补充精力。
但切忌依靠咖啡、浓茶和香烟来提神。
对于烦躁的情绪，也可以通过一些食物来调节。
比如莲子、百合、黄花菜、银耳、红枣、芹菜、花生、奶制品和豆制品、鸡蛋、鲈鱼等，对缓解抑郁情绪、平复烦躁、安神助眠有很大的帮助。
孕产专家咨询热线Q：我怀孕7周了，不像其他孕妇那样早孕反应很明显，只是食欲稍有些下降，精神状态还可以。
老公觉得我状态还好，有时会提出性生活要求。
但我挺担心的，怕引起不好的后果，像我这样的情况可以过性生活吗？
A：虽然你的早孕反应并不明显，不过，在怀孕早期还是应该注意节制性生活。
一般来讲，怀孕早期孕妇往往性反应变得低下，而且担心会对胎儿不利，经常会回避性生活，丈夫要对妻子多体谅。
胎盘在怀孕早期还未完全形成，孕妇体内的孕激素分泌量也还不够多，是最易发生流产的时候，因此，要尽量避免性生活的次数。

编辑推荐

孕期为何爱吃酸？
胎宝宝大脑发育关键期，该补充什么营养？
孕期怎样补充营养，才不至于因产后缺乳而影响宝宝吃饭？
《孕期饮食指导专家方案》针对这些问题，给出了详尽了答案。
在这段特殊时期中，有我们的营养专家、孕育专家与你一路同行，相信你的孕期一定平安而圆满。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com